

kutak za zdravi trenutak



Prehrambeni identitet djeteta

Suvremeni dječji vrtić danas treba odgovoriti na raznolikost društva. Kako činiti prilagodbe u odnosu na različite prehrambene ali i druge potrebe djeteta i njegove obitelji, pročitajte u članku zdravstvene voditeljice Ljiljane Vučemilović.

Ljiljana Vučemilović,
zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Sunce'
Zagreb

Vrtić se danas zbog različitih potreba roditelja i djece mijenja. U organizacijskom smislu, vrtić treba uskladiti duljinu boravka djeteta u vrtiću s radnim vremenom roditelja, što pak uvelike određuje dnevni ritam i aktivnosti svakog pojedinog djeteta. U cilju što kvalitetnijeg razvoja djeteta, te oblikovanja odgojno-obrazovnog procesa primjerenog potrebama i mogućnostima svakog djeteta, povećava se ponuda kvalitetnih i raznovrsnih predškolskih programa.

No sve učestalije pojavljuje se i segment kulturološke raznolikosti koji također utječe na raznolikost prehrane djeteta, stoga se nalazimo pred još jednim izazovom na koji treba odgovoriti. Hrana je dio kulturološkog i nacionalnog identiteta. Kroz

iskustva s hranom djeca uče o drugim ljudima i drugim zemljama. Na koji način udovoljavamo zahtjevima i potrebama roditelja koji zbog svojih uvjerenja (osobnih, vjerskih) imaju drukčije zahtjeve i potrebe u prehrani? S aspekta prehrane, takve zahtjeve moguće je zadovoljiti u okruženju u kojem vlada međusobna tolerancija i uvažavanje te odgovarajući materijalni i organizacijski uvjeti.

Važno je roditelje informirati o pravilnoj prehrani

Dječji vrtići planiraju prehranu djece prema važećim prehrambenim standardima za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću. Izlazeći iz okvira ovog standarda, kod djece koja ne jedu određenu hranu potrebno je roditelje informirati o eventualnim posljedicama zbog eliminacije određene hrane u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja djeteta. Važno je roditelje upoznati s namirnicama koje djetetu treba ponuditi kao dio pravilne prehrane u ovom razdoblju.

Vrtić treba osigurati prehranu za djecu s različitim prehrambenim potrebama

Poput svih odgojno-obrazovnih ustanova, i dječji vrtići uvažavaju formirane higijensko-sanitarne uvjete pa u slučaju nabavke nestandardiziranih prehrambenih artikala vrtić treba na primjeren način osigurati prehranu za djecu s različitim prehrambenim potrebama. U provedbi treba imati osigurane uvjete, potporu i razumijevanje nadležnih institucija koje u nekim slučajevima trebaju osigurati i dodatna materijalna sredstva.

Spremnost na uvažavanje različitosti

Ukoliko u vrtiću postoji potreba za uvažavanjem drukčijih prehrambenih navika djeteta, zdravstveni voditelj vrtića u suradnji s roditeljima dogovaraju prehranu djece u skladu sa svojim mogućnostima. Naime, ako vrtić skrbi o većem broju dje-



Naša engleska grupa 'Rainbow' približila nam je proslavu Dana jabuka



kutak za zdravi trenutak

ce čiji roditelji imaju drukčije zahtjeve u odnosu na standardiziranu prehranu, to zahtijeva kontinuirano praćenje primjene dogovorenih postupaka, edukaciju djelatnika u procesu pripreme i primjene određenih obroka, te određena materijalna sredstva. Ako znamo da djeca u dječjem vrtiću trebaju zadovoljiti 75-80% energetskih potreba dnevno, potrebno je uskladiti obroke u vrtiću i obitelji kako prehrana ne bi bila jednolična i neodgovarajuća.

Osvemu tome treba razmišljati želimo li na kvalitetan način uvažavati različite prehrane zahtjeve. Stalna podrška roditeljima i razvijanje kvalitetnih odnosa unutar grupe uz zajedničku razmjenu informacija može pridonijeti boljem razumijevanju i uvažavanju različitosti.

Hrana kao kulturno obilježje

Želeći roditeljima prikazati obilježja drugih kultura i upoznati ih s nezasluženo zanemarenim namirnicama u našoj prehrani, u našem smo vrtiću proveli nekoliko zanimljivih aktivnosti.

Jesenske svečanosti u našim krajevima obilježavaju se uglavnom kestenijadama

uz obilje raznovrsnog voća. Naša engleska grupa 'Rainbow' odgajateljica Danijele Vlačić i Jelene Alpeza približila je roditeljima i djeci, ali i svima nama, proslavu Dana jabuka koja se 26. rujna održava pod nazivom Johnny Appleseed Day. Odgajateljice su kroz razgovor nastojale djeci približiti obilježja anglosaksonske kulture. Dan jabuka kulturno je obilježje SAD-a i posvećeno je Johnu Chapmanu, čovjeku koji je cijeli svoj život posvetio sadnji raznih sorta jabuka.

Iskustveno učenje

Tijekom jutarnjeg okupljanja, djeca i roditelji donosili su, prema dogovoru, razne sorte jabuka. Kroz jutro su igrala igru memory sa sličicama jabuka. Cilj je bio upoznati što više sorti jabuka. Nakon pranja ruku uslijedila je priprema voćne salate. Djeca su na svojim daščicama neumorno sjeckala jabuke i stavljala ih u veliku zdjelu. Oprezno, da se ne porežu, isjeckali su sve jabuke. Pošećerili su ih i stavili malo cimeta, promiješali i ukusna salata je bila gotova. Prije jela trebalo je, poput pravih kuhara i kuharica, kušati salatu. Povikali su u glas: Dobar tek (Enjoy your meal)!

Tjedan kraljice našeg vrta – njezinog veličanstva Bundeve

I dok je bundeva uobičajena u prehrani kontinentalaca, stanovnici koji žive uz more jedu je rijetko ili je uopće ne jedu. Budući da se radi o vrlo hranjivom i zdravom povrću koje se može pripremiti na različite načine, a koje se uz to može vrlo povoljno kupiti, odlučili smo otkriti bundevu kao namirnicu djeci i roditeljima koji je inače ne koriste u prehrani.

Kako vrtić ima svoj mali povrtnjak o kojem zajednički brinu djeca starijih grupa, odgajatelj i roditelji, bila je ovo prilika da se dobro upoznamo i s ovim povrćem. U cijelom procesu, od sadnje pa sve do pripreme bundeve, omogućili smo djeci aktivno sudjelovanje kako bi i iskustveno dobila što više spoznaja i informacija o bundevama. Djeca su doživljaje prenosila i u svoju obitelj, a i mi smo ih putem našeg panoa za informiranje upoznavali roditelje sa svim provedenim aktivnostima. Kad je bundeva bila zrela, zajedno smo je ubrali i donijeli u sobu.

Započeo je razgovor. Kako je pripremiti? Prvi prijedlog djeca su donijela nakon čitanja slikovnice 'Juha od bundeve'. I djeca i odgajatelj zasukali su rukave i počela je priprema: bundevu smo prerezali, izvadili koštice (ostavili smo ih sušiti), ogulili, izrezali na kockice, stavili u lonac s vodom i odnijeli u kuhinju da se skuha. Kad je bundeva bila skuhana, zajedno smo je usitnili, dodali sol i malo vrhnja. Slatkasti okus krem-juhe od bundeve oduševio je djecu. Sljedećeg dana mnogi su roditelji tražili recept više. Tako je jedna bundeva iz našeg vrtića ušla u sve obitelji. Oni koji su je otprije imali na jelovniku dobili su još jedan recept za njezinu pripremu, a oni koji nisu, dobili su priliku da obogate svoj jelovnik novom zdravom namirnicom. Od tada je krem-juha od bundeva često na našem vrtićkom jelovniku.

Recepti i izjave djece iz slikovnice Dječjeg vrtića Sunce 'Sezonska jela iz dječjeg lonca' 2009.

Kako još možemo uvažavati kulturu obitelji djeteta

- Upoznajte i poštujućte dnevne rituale obitelji (npr. uspavanke za uspavlivanje, obiteljski pozdrav...).
- Upoznajte i uvažavajte raznolika vjerska obilježja pojedine obitelji (razgovarajte s roditeljima na koji način ih obilježavaju i pozovite ih da u grupi predstave vjerske običaje svoje obitelji).
- Kroz iskustva s hranom djeca uče o drugim ljudima i drugim zemljama. Odgajatelj mogu u grupi govoriti o omiljenom domaćem jelu, recimo valjušcima, i zajedno ih s djecom pripremiti za užinu. Pomoću knjiga, slikovnica i priča, odgajatelj može djeci objasniti da se valjušci jedu diljem svijeta, i da ih djeca vole, bez obzira što se možda negdje zovu drukčije, imaju malo drukčiji sastav ili možda izgledaju malo drukčije. Primjerice, u Italiji ih zovu *ravioli*, u Izraelu *kreplach*, u Kini *won ton* a u Indiji *samosas*. Djeca mogu napraviti različite vrste valjušaka i govoriti o zemljama iz kojih oni potječu. Kuhanje je aktivnost koja promiče razvoj i učenje u svim razvojnim područjima.
- Festivali hrane su odličan način da se upoznaju različite obiteljske kulture. Potaknite obitelji da u vrtić donesu pripremljenu hranu ili sastojke. Neka grupa roditelja i djece pomaže prilikom pripremanja jela. U aktivnost uvrstite i glazbu, ples ili priče karakteristične za pojedine obitelji.